



2A

Fish

Andijviesalade met tonijn en feta



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Scheur de andijvie in grove stukken. Meng de andijvie, tonijn, feta, tomaat en de olijven door elkaar. Maak een dressing door de olijfolie met het citroensap en een beetje peper en zout te mengen. Besprenkel de salade met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 75-100 g tonijn uit blik
- ☐ 45-50 g feta light in blokjes
- ☐ 50 g andijvie
- ☐ 100 g tomaat in stukjes
- ☐ 5 olijven
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Peper en zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	289 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	17 g
Eiwit	27 g